



県立出雲崎高等学校  
保健室  
令和7年4月23日

出雲崎高校の皆さん、入学・進級おめでとうございます。新年度が始まってから約3週間が経ちましたが、新しい学級や授業には慣れてきましたか？ この時期は環境の変化により、心も体も疲れが出やすくなります。いつも以上に規則正しい生活を心掛け、疲れた時は無理せずゆっくり休みましょう。

保健室では、皆さんが安心して学校生活を送ることができるよう、心身の健康のサポートをしています。悩みや不安、相談したいことがあるときは、気軽に保健室に来てください。

## 保健室の職員を紹介します

養護教諭	たかはし 高橋	りこ 理子（新採用）
養護講師	まちだ 町田	こすえ 梢（昨年度から継続）



## 保健室の使い方

- ① 保健室を利用したいときは、担任の先生 か 教科担当の先生 に伝えてから来てください。
- ② 保健室で休めるのは、原則 1時間 までです。
  - 休んだ後に授業に戻る場合は「連絡票」を教科担当の先生に渡してください。
  - 早退するときは、担任の先生と教科担当の先生から許可を受ける必要があります。
- ③ 保健室に 内服薬（痛み止めなど）はありません。  
必要な人は、自分で家から持ってきてください。



# 🍀 感染症対策をお願いします 🍀

現在、出雲崎高校では新型コロナウイルス感染症が流行しています。「感染症予防の3つの柱」を実践し、感染の拡大を防ぎましょう。

## ① 病原体(感染源)を排除する



## ② 感染経路を遮断する



## ③ 免疫力を高める



## 健康診断のお知らせ

### 4月24日(木) 内科検診

- 男子：上は半袖体操着、下は自由
- 女子：上は下着と半袖体操着、下は自由
- 必要な人は上着（パーカーやカーディガン等すぐに脱げるもの）を持ってきてください。

### 4月30日(水) 歯科検診

- 当日の朝は自宅で丁寧に歯磨きをしてくるか、登校後に歯を磨いてください。



## スクールカウンセラーって？

本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーの先生がいらっしゃいます。何か悩みがあるときには、相談に乗ったり助言をしてくれたり、皆さんの心の状態を見てくれたりします。

相談は予約制です。少しでも相談してみたいと思ったら、年次の先生か保健室まで声をかけてください。

本校のスクール  
カウンセラーさん  
さとう しゅうや  
佐藤 修哉 先生

